

Cuando realizamos ejercicio, la transpiración del sudor procedente de la superficie de la piel ayuda a regular la temperatura de nuestro organismo. Otro efecto de la sudoración es la pérdida de líquidos y electrolitos esenciales para nuestro organismo; cuando esta pérdida equivale a un 1 – 2 % del peso del deportista empiezan a modificarse sus funciones fisiológicas. Este grado de deshidratación es frecuente cuando se realiza ejercicio intenso, pero es fácil prevenirlo con una adecuada ingesta de líquido antes, durante y después del ejercicio. Por esto se recomienda el uso de bebidas especializadas para conseguir una correcta hidratación.

COMPOSICIÓN: Cito–oral sport es una bebida isotónica, a base de azúcares y electrolitos en proporciones equilibradas, pensada para conseguir una rápida y completa hidratación del deportista, proporcionando además una agradable sensación refrescante. También aporta una combinación de azúcares con objeto de retrasar la aparición de fatiga y mejorar el rendimiento durante la realización del ejercicio, así como acelerar la recuperación después del mismo. En su composición contiene:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Contenido	
	En 100 g de polvo	**En 1 sobre**
Energía	1498 Kj - 353 kcal	595 Kj - 140 kcal
Carbohidratos	81,1 g	35,0 g
Glucosa	50,4 g	20,0 g
Azúcar	25,2 g	10,0 g
Maltodextrina	12,6 g	5,0 g
Proteínas	0 g	0 g
Grasas	0 g	0 g
Fibra alimentaria	0 g	0 g
Cloro	339 mg	134 mg
Sodio	0,63 g	0,25 g
Potasio	189 g	75 g
Magnesio	126 mg = 42%*	50 mg = 17%*
Calcio	63 mg = 8%*	25 mg = 3%*

*CDR = Cantidad Diaria Recomendada



El **Sodio** se elimina por el sudor en mayor cantidad que otros electrolitos, y es considerado elemento crítico de una bebida deportiva, pues ayuda a mantener el estímulo osmótico de la sed, y previene la pérdida de agua (al evitar una excesiva producción de orina), y mejora el sabor. A través del sudor también se pierde **Potasio**, aunque en menor cantidad que el sodio, por lo que también es importante su reposición.

El **Magnesio** y el **Calcio** facilitan el funcionamiento muscular y la metabolización de la energía. Además, las pérdidas de Magnesio en el sudor se han relacionado con la aparición de calambres musculares. Incorpora una combinación de azúcares (glucosa, sacarosa y maltodextrina), que ingeridos en la proporción adecuada determinan una mejoría del rendimiento físico y retrasan la fatiga, ya que se utilizan como combustible de los músculos más activos.

CONSEJOS PARA BEBER CITO-ORAL SPORT: La estrategia para mantener hidratado a un deportista debería ser personalizada, en función de parámetros como tipo, duración e intensidad del deporte practicado, así como el propio metabolismo de cada atleta. De todas maneras, puede recomendarse de forma general unas pautas de ingestión de líquidos para un deportista:

Antes del ejercicio: Se recomienda beber alrededor de 500 ml 2 horas antes de empezar un ejercicio, para promover una hidratación adecuada y dar tiempo para excretar el excedente de agua ingerida.

Durante el ejercicio: En esta fase la hidratación debería comenzar tempranamente y a intervalos regulares, intentando consumir líquido a una velocidad suficiente para reemplazar todo el agua perdida a través del sudor. En general se considera suficiente entre 150 y 200 ml cada 15 – 20 minutos, con una mínima interrupción del ejercicio físico. Durante este periodo, además de hidratar, la aportación de azúcares permite incrementar el rendimiento y retrasar la aparición de la fatiga.

Al finalizar el ejercicio: Esta fase de la hidratación puede ser un factor crítico para ayudar a una recuperación rápida entre cada sesión de entrenamiento o competición. Existen datos que indican que debería reponerse 1,5 veces el peso perdido tras el ejercicio físico en las siguientes 6 horas tras finalizar el mismo (por ejemplo, si se pierde 1 Kg de peso, debería ingerirse 1,5 litros de líquido durante las siguientes 6 horas tras finalizar el ejercicio).



MODO DE EMPLEO: Disolver una bolsa de **Cito-oral Sport** en medio litro de agua y agitar. Es recomendable que la temperatura esté por debajo de la temperatura ambiente, entre 15 y 22 ºC. Una vez preparada la solución, se puede conservar en nevera un máximo de 24 horas.



LABORATORIOS ERN, S.A
Pedro IV, 499 - 08020 Barcelona, España.

Si desea obtener más información sobre **Cito-oral sport** contacte con **Laboratorios ERN, S.A.** mediante un correo electrónico a **info@ern.es**

